Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Automasaż i taniec intuicyjny w Gryfie



Data
31-01-2025r.

Godzina
18.00

Miejsce
Konstanciński Dom Kultury „Gryf”, ul. Sobieskiego 13

Wstęp
opłata dobrowolna

Spotkanie

Treść

Konstanciński Dom Kultury zaprasza do willi Gryf (ul. Sobieskiego 13) na zajęcia z automasażu i tańca intuicyjnego.

Warsztaty podczas których uwolnisz napięcia i emocje, ugruntujesz się w ciele i świadomie zaprosisz do swojego życia to, co chcesz stworzyć w nadchodzącym roku. W procesie inspirowanym automasażem (ćwiczenia na macie w łagodności i uważności) i tańcem intuicyjnym, podążając za naturalnym ruchem i rytmem, pożegnasz to, co już Ci nie służy, by otworzyć się na nowe możliwości i marzenia.

Co będziemy robić?

Będziemy uczyć się słuchać własnego ciała i zwracać uwagę na odczucia, jakie się w nas pojawiają. Będziemy pracować z oddechem, dźwiękiem i muzyką. Będziemy też pracować nad miękkością, rozciąganiem, siłą, byciem tu i teraz-obecnością.

Na zajęciach będziemy :

- budować zaufanie do samego siebie,
- szukać zrozumienia we własnym ciele,
- budzić świadomość ciała,
- pozwalać, aby prowadziło nas ciało, a nie umysł,
- budować relację z własnym ciałem,
- uczyć się jak słuchać własnego ciała,
- pracować ze zmysłami (oddechem, dotykiem)

Prosimy o zabranie z sobą maty do jogi lub karimaty oraz koca i wygodne ubranie na zmianę najlepiej „na cebulkę” na przykład koszulka + leginsy i bluza z długim rękawem typu dres. Można wziąć ulubiony wałek do rolowania, ale nie jest to konieczne.
Skontaktuj się z prowadzącą, jeśli masz wątpliwości, czy twój stan zdrowia umożliwia udział w zajęciach z automasażu/tańca intuicyjnego.

Spotkanie nie ma narzuconego kosztu za udział. Zajęcia prowadzone są w formule ekonomii daru, co oznacza, że to Wy decydujecie, czy i ile chcecie i możecie wpłacić za spotkanie. Jeśli zatem warsztat okaże się dla Was wartościowy- zachęcamy do dokonania darów bezpośrednio u osoby prowadzącej. Poprowadzenie takiego spotkania wymaga przygotowania i zaangażowania, nie jest objęte dofinansowaniem. Wspierając osobę prowadzącą w ten sposób dajesz jej realny sygnał, że to co robi jest ciekawe i potrzebne.

Prowadzące:

Małgorzata Kostecka – Arteterapeutka, instruktorka dramy, trenerka ruchu rozwijającego wg W. Sherborne, trenerka metody pracy z ciałem i emocjami Living Dance Form. Współzałożycielka teatru tańca i improwizacji poRuszenie. Od wielu lat praktykuje różne formy pracy z ciałem i tańcem np joga, 5 rytmów, kontakt improwizacja masaż Lomi Lomi brała udział w preformacjach i spektaklach tanecznych.

Iwona Abramowicz – masażystka, refleksolog, pasjonatka świadomej pracy z ciałem i naturalnych sposobów dbania o fizyczny, emocjonalny i duchowy dobrostan. Dbając o kondycję sama również korzysta z masażu i eksploruje różne formy ruchu. Poza praktyką masażu i refleksoterapii Iwona prowadzi spotkania z nauką masażu Shiatsu, których przesłaniem jest budowanie i wzmacnianie naturalnie dobrych relacji w rodzinie i w społeczeństwie.

Wiek: dorośli oraz dzieci od 10 roku życia

Wstęp: dobrowolna donacja

Zapisy poprzez e-mail: iwona [dot] abra  gmail [dot] com

---

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/automasaz-i-taniec-intuicyjny-w-gryfie